



特辑

农业! 林业! 水产业! **MADE IN TOKYO** 的魅力汇集一册!

东京的农林水产



森林! 海洋! 大地!

东京的物产



东京的魅力 速览!

通常高楼林立的都中心23区地区被认为是东京的象征,但其在东京都的南多摩地区、北多摩地区、西多摩地区、以及散布在太平洋上的各个岛屿,有许多具备着与都中心不同魅力的地区。一起来品味和体验各地区的农业、林业、水产业和当地的物产吧。



西多摩地区 P8

面向西北部山岳地带的地区遍布瀑布、溪谷、溶洞等美丽的自然景观,清澈的溪流中河鱼自在畅游。您可以在这堪称东京的绿洲地区尽情享受户外休闲与温泉。



渡过横跨秋川溪谷的石桥,便是可当日往返的“濂音之汤”温泉



羽村市的“根 Garami 前水田”利用稻米的回茬种植的都金菊花田美不胜收。



用季节的花卉装扮的青梅市的“盐船观音寺”

南多摩地区 P10

这里有代表多摩地区的人气观光地-高尾山,和自古以来绿意盎然的多摩川南部广阔的丘陵地域。都内接近半数的水田都集中在这个地区,在这里可以欣赏到美丽的里山与田园风光。



伫立于高尾山中的高尾山药王院
园内繁殖成功的“多摩动物公园”的猎豹
放着养松鼠的“町田松鼠园”



乘坐缆车前往人气游乐园“读卖乐园”!

产地直销店 P14

在JA的直销处、公路休息区和岛屿地区的直销店里,各地区的特产汇集一堂。



只有在当地才能买到的农畜物加工品也值得期待

北多摩地区 P6

北边是峡山丘陵,南边是靠近多摩丘陵的广大台地。这里绿色丰沛,散落着利用自然地形整备而成的巨大公园和可以享受水边散步的涌泉群。紧邻23区地区,从都中心到此交通方便,每逢周末很多游客簇拥而来,热闹非凡。



延伸在玉川上水沿岸的小金井公园



四季花卉竞相开放的立川市国富昭和纪念馆



日本动漫界巨匠-宫崎骏导演设计的“三鹰之森吉卜力美术馆”

岛屿地区 P12

漂浮在都中心以南辽阔的天平洋上的伊豆诸岛9岛和小笠原诸岛2岛。这11座岛屿是民间人士可去的东京的有人离岛。岛屿分布在温带与亚热带之间富有变化的气候带上,以美丽的大海为首,还有许多海岛特有的景致。特产也充满海岛特有的魅力,特显个性口味的“岛烧酒”和“盐”也不可错过。



日本最大级别的攀岩设施“三宅村娱乐中心”

可以在神津岛赤崎步道一边眺望美丽的大海一边散步

23区地区 P4

东京都之中都市机能最集中的地区。具有众多象征日本大都市的景点,深受众多国内外游客的喜爱。新的商业设施层出不穷,进化持续不断。



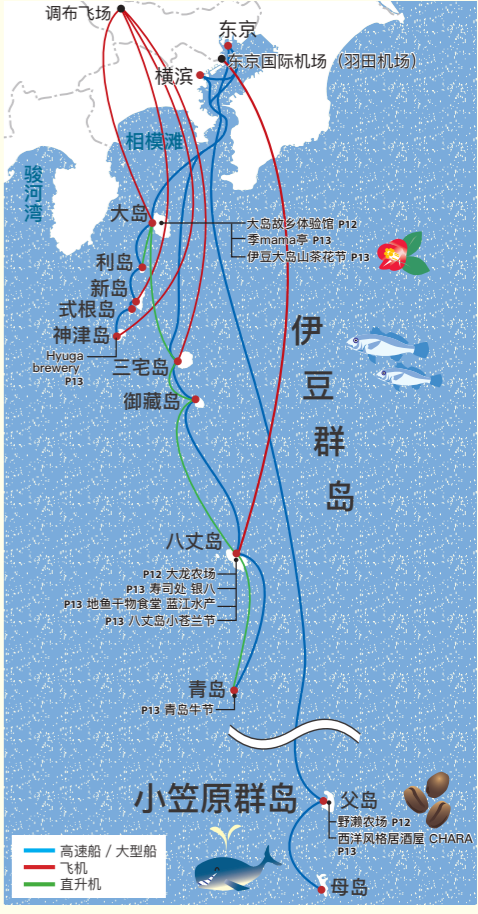
高度634m的东京晴空塔



浅草的象征-浅草寺的雷门



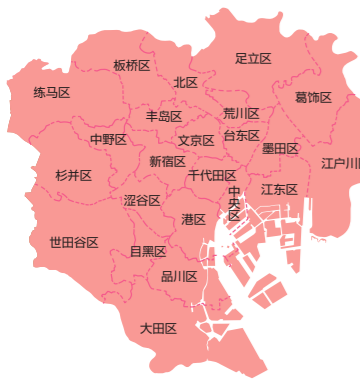
代表日本都市景观的涩谷交叉路口



伊豆群岛
小笠原群岛

伊豆群岛: P12 大龙农场, P13 寿司外 银八, P13 地鱼干物食堂 蓝江水产, P13 八丈岛小笠原节
小笠原群岛: 父岛, 野渊农场 P12, 西洋风格居酒屋 CHIARA P13, 母岛

交通方式:
— 高速船 / 大型船
— 飞机
— 直升机



成长在城市中的特产 23区地区

世界屈指可数的大都市-东京的都市机能集中在23区地区。在现代格调的街景之间交织着田地和牧场。从江户时代传承下来的传统蔬菜至今依然在继续栽培，东京特有的特产也丰富多彩。

主要的特产

小松菜、小白菜、龟户萝卜、练马萝卜、大藏萝卜、花生、草莓、番茄、卷心菜、西兰花、仙客来、金鱼等

把江户时代的饮食文化传递至今的江户东京蔬菜

从江户时代到昭和40年(1965)前后在东京近郊栽培，是支撑居民饮食生活的传统蔬菜。虽然产量小栽培耗费劳力，但作为贵重食材依然备受关注。



如今也用于中餐食材的“小白菜”

早春时令芯轴洁白的“龟户萝卜”



①练马区温室培育的迷你番茄的新品种。②江户川区是金鱼的产地，品质在全国也位居前列。③练马区和世田谷区也有蓝莓和草莓等的采摘园。

充满感动和惊奇!

农林水产体验景点

林业

被树木清香环抱的游玩学习空间
东京玩具美术馆
☎03-5367-9601

不仅可以观赏，还可以进行创作、游玩、学习、娱乐等，从小孩到成人都娱乐其中。汇集1万件以上玩具，特别是国产木材制作的充满温感的木制玩具温暖人心。

◎新宿区四谷4-20四谷广场内 ◎从东京Metro地铁四谷三丁目站(M11)步行6分钟 ◎门票1000日元 ◎10-16点(15点30分截止入馆) ◎周四(节假日开放, 日后有换休), 其它有特殊闭馆日 ◎无



汇集国内外优秀玩具的“GOOD TOY 展示室”

可用国产柏木进行木工体验的“线锯小屋”，大人也会着迷其中



周六周日, 节假日销售午餐, 品鉴几种东京酿造厂酿造的葡萄酒也乐趣无穷。

使用练马区所产葡萄制成的“练马 Nouveau”720ml 2500日元(往年11月左右开始销售)

葡萄酒酿造

在酿造所买些东京产的葡萄酒尝尝吧
东京酿酒厂
☎03-3867-5525

坚持“手工感”的东京都最早的酿酒厂, 酿造不加热不过滤的生葡萄酒。独创葡萄酒有20种之多, 也有仅使用东京产葡萄酿造的葡萄酒。

◎练马区大泉学园町2-8-7 ◎从西武大泉学园站(SI11)步行10分钟 ◎11-17点 ◎周三 ◎无



畜产业

品尝在23区内唯一的牧场中刚挤出的牛奶
小泉牧场
☎非公开

23区内唯一的牧场虽然不是观光牧场, 但可以参观可爱的小牛们生活的牛舍, 品尝用刚挤出的牛奶制成的味道香浓的“冰牛奶”。

◎练马区大泉学园町2-7-16 ◎从西武大泉学园站(SI 11)步行10分钟 ◎11-17点 ◎无固定休息 ◎2辆



可在23区内相遇可爱的小牛



牛奶的味道浓郁美味。145g 380日元

江东区

龟户升本 总店
☎03-3637-1533

龟户萝卜比一般的萝卜细, 但味道浓厚并富含维生素C。作为专卖店一直致力于采用丰富多彩的烹饪方法烹制, 不断追求美味。

◎江东区龟户4-18-9 ◎从JR、东武龟户站(JB23・TS44)步行7分钟 ◎11点30分-14点30分(14点截止点菜。周六、周日、节假日11点开始), 17-21点(19点30分截止点菜) ◎第3周周一(不包括1月8日12月, 周一是节假日时次日换休) ◎有合作停车场



龟户萝卜的专卖店, 采用古时的烹饪法进行烹饪



使用的食材以时令的江户东京蔬菜为主

“上州产 Mochi 猪排骨、江户东京蔬菜和时令蔬菜的蒸笼蒸” 2人份 3190日元 (2人起)

中央区

日本桥室町 丰年万福
☎03-3277-3330

除了江户东京蔬菜之外, 这里也是一个提供日本全国还未被发掘出的美味和技艺的文化信息始发型饮食店。不仅料理, 建筑物也让人感受到江户风情。午餐“丰年万福 松花堂御膳”2300日元 颇有人气。

◎中央区日本桥室町1-8-6 ◎从东京Metro地铁三越前站(G12・Z09)步行1分钟 ◎11点30分-14点, 17-23点(周六, 节假日截止22点) ◎周日 ◎无



column

江户屋形船

东京湾面朝高楼林立的港湾地区, 江户时代是海水和淡水混合流入的良港, 捕捞到的鲜鱼被称作“江户前”, 为江户人提供了丰富的海味。在以渔场而兴盛的东京湾, 江户屋形船作为一种娱乐游船自古以来受到人们的喜爱。现在也有配合季节与活动的各种路线的屋形船供游客娱乐。



农林水产业 23区 Gourmet 美食



“龟户萝卜蛤仔锅饭”1980日元, 能够品尝到季节小钵、龟户萝卜三种拼盘、龟户萝卜蛤仔锅和麦茶饭

墨田区

根津鸡 Hana 两国江户 NOREN 店
☎03-6658-8208

采购具备美味、醇香、口感三个条件的东京军鸡的整鸡, 能品尝到烤鸡肉串和龙马锅等的专卖店。推荐附带饮品任意喝的“东京军鸡 两国套餐”。

◎墨田区横冈1-3-20 ◎从JR、都营地铁两国站(JB21・E12)下车即到 ◎11点-21点30分 ◎周一(节假日时次日换休) ◎无



不断追寻东京军鸡美味的专卖店

用江户东京蔬菜的小白菜做的煮面堪称绝品



放入大量小白菜的“特制鸡煮面”1430日元

港区

香妃园
☎03-3405-9011

以50年以上历史为豪的中国料理店用江户东京蔬菜的小白菜做的“特制鸡煮面”坚守着开业时原创味道。“猪肉咖喱”1100日元也备受欢迎。

◎港区六本木3-8-15 潮里奈village2楼 ◎从东京Metro地铁、都营地铁六本木站(H04・E23)步行5分钟 ◎11点45分-次日4点(周日17-24点) ◎无休息日 ◎无



“东京军鸡 两国套餐”可品味到东京军鸡烤鸡肉串和寿喜烧风味龙马锅, 附带饮品任意喝。5100日元(3人起)

23区 活动指南

※最新活动信息, 请确认东京旅游官方网站“GO TOKYO”的“东京活动日历”。



入谷牵牛花节(台东区)
●7月上旬/入谷鬼子母神周边
☎03-3841-1800
(入谷鬼子母神内 入谷牵牛花执行委员会)

江户川区特产金鱼节(江户川区)
●9月上旬/江户川区立行船公园
☎03-5662-0539
(江户川区产业振兴科农产办)

东京美食节(千代田区)
●10月/丸之内仲路, 行幸路
东京国际论坛大楼, 日比谷公园等
URL <https://twitter.com/tokyooajifes>
(东京美食节官方推特)

木场的角乘(江东区)
●10月中旬/都立木场公园
☎03-3647-9819
(江东区地域振兴部文化观光科文化财办)

东京都农业节(涩谷区) 11月2日是都市农业日!
●11月2日、3日/明治神宫宝物殿前
☎042-528-1370 (JA 东京中央会东京都农业节负责部门)



入谷牵牛花节

江户川区特产金鱼节



新都市型农业盛行 北多摩地区

本地区是邻接23区的多摩地区的入口，是都内首屈一指的人气住宅城区。住宅街区之间广布农田，生产着种类多样的农作物。



①在田地里栽培的江户东京蔬菜的独活。独特的香味和鲜嫩的口感适合任何料理。②小平市被称为是日本蓝莓栽培的发源地。③直销店里人气高涨的迷你番茄。

主要特产

东京独活、香草、葡萄、梨、猕猴桃、蓝莓、番茄、拜岛葱、毛豆、胡萝卜、东京狭山柑桔、鸡蛋、一品红等

这里除了绿茶还有独具魅力的红茶“东京狭山茶”

狭山茶出产于埼玉县西部至东京都多摩西北部的广阔茶田，被誉为日本三大茶之一。其中靠近东京都所出产的茶被称作“东京狭山茶”。味道受到好评，同时生产“东京红茶”。



美丽广阔的茶田

充满感动和惊奇！

农林水产体验景点

花木、盆栽树

参观排列着可爱的造型树的庭园
绿之美术馆 (小林养树园)
☎042-531-0123

农场里排列着用盆栽木修剪成动物等形状的造型树，作为美术馆开放。春季到夏季欣赏美丽花卉，秋天还可观赏红叶。也举办期间限定的盆栽木展销售。

◎立川市西砂町4-1-3 ◎从西武立川站(SS35)步行20分钟 ◎免费入园 ◎10-16点 ◎周日、节假日 ◎5辆



可参观狗和海豚等各种动物造型的造型树。

农业

一起来体验采摘四季花卉吧
Bens Farm
☎042-327-0644

早春的金盏花、夏季的向日葵、秋天的秋樱等，时令花卉采摘和蓝莓采摘体验都很受欢迎。同时也销售在农园刚刚收获的蔬菜和切花以及小平市的特产。

◎小平市铃木町1-464 ◎从西武花小金井站(SS18)乘坐前往国分寺站北口方向的立川巴士15分钟，在共济住宅下车步行3分钟 ◎根据体验内容有所不同 ◎3月-12月10-17点 ◎营业期间的周一(有其它不定期休息)，12月下旬-3月上旬 ◎20辆



从春到秋，种类丰富的切花装点着农场

蓝莓采摘体验也颇有人气

畜产业

在自动售货机可购买新鲜的鸡蛋！
高野养鸡场
☎042-361-9377

以创建90年为荣的养鸡场，饲养着约3700多只鸡。养鸡场的角落设置有鸡蛋自动销售机，能够轻松购买刚刚产下的鸡蛋。蛋黄充实、味道浓厚，备受欢迎。

◎府中市南町6-14-1 ◎从JR府中本町站(JN20)步行20分钟 ◎根据商品有所不同 ◎7-19点(自动售货机) ◎无休息日 ◎10辆



新鲜鸡蛋白壳红壳各200日元。根据尺寸，鸡蛋的数量会有所不同

立川市
怀石 Rinto
☎042-521-3180

精致细腻的怀石料理，精选秋川牛和当地食材烹制

以“品味东京”为主题，可以品尝到怀石料理，精选东京产黑毛和牛“秋川牛”和以立川市内为首的多摩地域的新鲜蔬菜烹制，还有当地清酒。销售外送会席料理

◎立川市羽衣町3-29-8 ◎从JR西国立站(JN25)步行7分钟 ◎11点-21点30分(平日午餐套餐11点30分-14点30分、完全预约制) ◎无固定休息 ◎3辆



“秋川牛寿喜烧怀石 秋川” 8470日元，以秋川牛的寿喜烧为主，大量使用立川市产的蔬菜等烹制



“石窑烤制披萨新鲜沙拉” 990日元，盛满了清晨采摘的新鲜蔬菜

农家餐厅当然能确保蔬菜鲜度

国立市
千丑茶屋
☎042-849-7007

将建盖55年、拥有美丽庭院的店主出生时的老房改造而成的餐厅，菜品使用大量采自家农园和当地谷保的蔬菜烹制。“沙拉吧午餐(附带法式面包)” 660日元颇具人气。

◎国立市谷保7181 ◎从JR谷保站(JN23)步行8分钟 ◎11-15点、17-22点 ◎周一 ◎10辆



column

在东京都农林综合研究中心学习东京特色品种！

☎042-528-0505

在支撑东京都农林业和食品产业的研究设施，致力推进开展东京特色品种的培育和都市绿化，以及在都内有限的农地上为提高产量而进行的技术开发等。可自由参观鲜花绿树环绕的散步道和春天樱花绚烂的多功能广场。

2018年4月开始销售母苗的新品种“东京小町(小葱)”



露天栽培用的草莓新品种“东京太阳草莓”计划于2020年5月在直销店销售

农林水产业 北多摩 Gourmet 美食



具有人气的是杂谷饭的健康套餐盘(照片是多蜜酱牛肉饼的夏威夷米饭汉堡) 1100日元

熟知蔬菜魅力的厨师大展技巧的一道料理

三鹰市
菜园咖啡 dono
☎0422-76-3488

各道菜品大量使用在武藏野地区生产蔬菜的约30户签约农户配送的当地新鲜蔬菜烹制而成，深受大家的喜爱。日本蔬菜Sommelier协会认定的餐厅厨师负责烹制

◎三鹰市野崎1-1-1 三鹰市政府场内公会堂SANSAN馆2层 ◎从JR三鹰站(JC12·JB01)乘坐前往仙川站方向的小田急巴士9分钟在三鹰市政府前下车，步行1分钟 ◎11点-21点15分(20点45分截止点餐) ◎周一、三鹰市公会堂闭馆日 ◎可使用三鹰市公会堂停车场



店内除桌位外还有榻榻米席，受到不同年龄层的欢迎。



北多摩活动指南

※最新活动信息，请确认东京旅游官方网站“GO TOKYO”的“东京活动日历”。

东京农林水产展销会

☎042-528-0505 (公益财团法人 东京都农林水产振兴财团 立川厅舍)

为了让您光临、观看、体验东京农林水产的魅力，我们准备了都内农家生产的新鲜蔬菜和花苗、加工品的销售、实验研究的介绍展示、农业体验、多摩产木材木工教室等丰富多样的活动！

举办日期：10月下旬的周六
举办地点：公益财团法人 东京都农林水产振兴财团 立川厅舍
入场费： 免费



在雪松耸立的东京都农林水产振兴财团立川厅舍的草坪广场上设置露天店铺

农林水产业 西多摩 Gourmet 美食



在2层的餐厅享用美食后，欢迎在1层的商店选购礼品

瑞穗町

清水牧场 WESTLAND FARM

☎042-557-8077
创立于昭和21年(1946) 都内首屈一指拥有悠久历史的牧场。牧场内的意式冰淇淋店里，使用大量新鲜榨取的牛奶和当地食材做成的各种意式冰淇淋很受喜爱。

☉西多摩郡瑞穗町长冈长谷部353-3 ☉从JR箱根站驾车6分钟 ☉10点30分-17点 ☉周三 ☉50辆



饲养约120头奶牛，仅限团体参观，需先预约。

使用新鲜榨取的牛奶做成的意式冰淇淋美味至极



使用新鲜榨取的牛奶做成的意式冰淇淋双份 430 日元 (照片是新鲜榨取的牛奶和东京红茶) 单份 330 日元



坚持传统德式火腿制作的老字号

福生市 Stuben Ohtama

☎042-551-1325
昭和7年(1932) 创业的老字号。坚持德国传统制法做出的火腿和香肠，可谓是世界级品质。可品尝到用东京品牌猪“TOKYO X”加工的火腿、培根、香肠。

☉福生市福生785 ☉从JR福生站(JC57) 步行3分钟 ☉餐厅11点30分-14点、17点30分-21点30分(周六周日、节假日11点30分-15点、17点-21点30分) / 商店10点-21点30分(周二16点30分关店、周六周日、节假日11点30分关店) ☉周二(商店无休息日) ☉11辆



“TOKYO X午餐”1540日元可以品尝香肠、火腿、培根、炸肉排



“山樱套餐”2530日元，由12道野菜与山药泥、山女鲂(根据季节有时是红点鲑)等的河鱼烹制而成。

野菜与河鱼搭配的套餐很受欢迎

三头山庄

☎042-598-6138
得意招牌菜是使用奥多摩自然恩赐的野菜烹制的料理，早春可以品尝到蜂斗菜苔，4月中旬-5月中旬则可以品尝到榎木嫩芽。初夏时节，香鱼也是一大乐趣。有当日往返温泉，请尽情享受来自东京大山的恩惠吧

☉西多摩郡桧原村数马2603 ☉从JR武藏五日市站(JC86) 乘坐前往数马方向的西东京巴士1小时，在终点下车，步行10分钟 ☉11-17点(周六周日、节假日16点关闭) ☉第2、4周的周四 ☉20辆



能够品尝到东京军鸡深层美味的“军鸡盖饭”1480日元

秋留野市

石磨磨面手工荞麦 Igusa

☎042-558-8590
以使用石磨精细磨制成的荞麦粉手工做成的荞麦面而闻名的名店。使用东京军鸡和桧原村等周边地区的新鲜蔬菜制成的料理也是得意招牌菜。请大家注意汤汁不使用任何化学调料。

☉秋留野市雨间673-4 ☉从JR 秋川站(JC83) 或者JR东秋留站(JC82) 步行15分钟 ☉11-15点、17-21点 ☉周三、周四 ☉11辆



享受大自然恩惠的东京的绿洲

西多摩地区

本地区接壤埼玉县的秩父山系与神奈川县的丹沢山系，深受大自然的恩惠。不仅是蔬菜，还有在山间小溪栽培的极品山葵，以及山女鲂和红点鲑的养殖也很昌盛。这里也是支撑着东京都林业的地区



①“多摩产木材”是经过数十年的岁月培育而成 ②青梅市的原木香菇栽培昌盛还有能体验香菇采摘的设施 ③瑞穗町的仙客来的产量是都内最大级别。

主要特产 山葵、野良坊菜、甜玉米、番茄、茄子、仙客来、猪肉(TOKYO X)、鸡肉(东京军鸡)、山女鲂、红点鲑、虹鳟、多摩产木材等

保护多摩川山女鲂的“奥多摩鱼类养殖中心”

养殖中心养殖珍贵的地域资源山女鲂、虹鳟、红点鲑的卵与鱼苗(种苗)。将鱼苗分发到河川鱼协进行放归，以确保多摩川水系达到可以钓到山女鲂的状态。参观区域内的观赏池和展室，可以自由进入。



养殖鱼在水池中自在游动 山女鲂

充满感动和惊奇!

农林水产体验景点

畜产业 除了博物馆，还可以参观和体验养蜂 健康自然工房 养蜂园 蜜蜂农场

☎042-519-9327
以秋川和多摩川的河流附近为中心，秋留野市与八王子市等分布着养蜂场。店铺既是商店也是博物馆，举办有养蜂操作和蜡烛制作等活动(需预约)

☉秋留野市上之台37-3 ☉从JR武藏增户站(JC85) 步行10分钟 ☉10点30分-17点 ☉周三 ☉13辆



博物馆内还有对比品尝不同蜂蜜味道的开心活动。

金合欢、樱花、百花蜜、栗子等蜂蜜100g1047日元



举办可以学习有关植物的自然教室，根据不同季节内容相应变化

林业 通过各种体验，充分感受奥多摩的自然 东京都桧原都民之森

☎042-598-6006
在成为据点的森林馆，通过大屏幕解说四季的变迁。不但可以免费体验自然教室、锯杉木、柏木等的圆木，还可以在木材工艺中心的木工教室体验制作椅子和架子。

☉西多摩郡桧原村数马7146 ☉从JR武藏五日市站(JC86) 乘坐前往数马方向的西东京巴士64分钟在终点下车，换乘接驳巴士15分钟 ☉自然教室需付保险费100日元 ※其它费用根据体验项目有所不同 ☉9点30分-16点30分(不同季节时间有异，请事先咨询) ☉周一(节假日时次日换休) ☉100辆



酒窖 能够到酿酒知识的 饮酒主题公园 石川酒造

☎042-553-0100
文久3年(1863) 创立的老字号酒窖。主力品牌为日本酒的“多满自慢”，1998年开始也制造啤酒。既可在场地内自由散步，也有附带讲解的参观活动(收费)。

☉福生市熊川1 ☉从JR西武拜岛站(JC55-SS36) 步行20分钟 ☉多满自慢参观路线700日元(需在网站预约) ※其它根据路线不同有异 ☉直销店10-18点，餐厅“福生的啤酒小屋”11点30分-20点30分截止点菜、“Zougura”10点30分-17点15分截止点菜 ☉周二(仅直销店12月无休息日) ☉30辆



收费参观项目可在明治13年(1880) 建造的总管内听取关于酿酒的说明

从右起分别是“多满自慢 纯米无过滤”720ml990日元，当地啤酒“TOKYO BLUES”330ml 513日元，用东京杉木桶酿成的“东京之森”720ml 1100日元

西多摩活动指南

※最新活动信息，请确认东京旅游官方网站“GO TOKYO”的“东京活动日历”。



家畜交流日

☎0428-31-2171 (公益财团法人 东京都农林水产振兴财团 青梅厅舍)

为了让您光临、观看、体验东京农林水产的魅力，我们准备了都内农家生产的新鲜蔬菜和花苗、加工品的销售、实验研究的介绍展示、农业体验、多摩产木材木工教室等丰富多样的活动!

举办日期：4月中下旬、10月下旬的周六
举办地点：公益财团法人 东京都农林水产振兴财团 青梅厅舍

入场费用：免费
※有可能因防疫中止举办



看到近在咫尺的牛，您一定会被它庞大的体格和气场所震撼

清溪之乡，欢迎来到西多摩的虹鳟钓鱼场乐享溪钓

西多摩地区拥有美丽的山脉与河流，因此有许多钓鱼场。奥多摩钓鱼中心(青梅市)、大丹波川国际虹鳟钓鱼场(奥多摩町)、冰川国际钓鱼场(奥多摩町)、蜂谷川溪流钓鱼场(奥多摩町)、日原溪流钓鱼场(奥多摩町)、TOKYO TROUT COUNTRY(奥多摩町)、秋川国际钓鱼场(秋留野市)、桧原村神户国际钓鱼场(桧原村)、日之出町自然休养村Sakana园(日之出町)

详情请咨询奥多摩钓鱼中心☎0428-78-8393



一起在自然环境优美的溪流里钓虹鳟吧

农林水产业 南多摩 Gourmet 美食

通过稻城市所产的农作物连结当地的人们



以稻城市的里山为构思的绿色的米饭，使用当地蔬菜做成的“绿色蛋包饭”1210日元

稻城市 green world cafe
☎042-379-8042

音乐家出身的店主积极使用稻城市产的蔬菜，为顾客提供能够清洁身体内部的咖啡店菜单。努力让人们能够感受到季节的变迁。

◎稻城市矢野口2208 Station Side Building 栗山2层 ◎从京王读卖乐园站下车即到(KO37) ◎11-16点, 18点30分-22点 ◎周一, 周二周三晚 ◎无



南多摩活动指南

※最新活动信息，请确认东京旅游官方网站“GO TOKYO”的“东京活动日历”。



圣迹牵牛花市

☎042-338-6848 (多摩市经济观光科)
陈列着当地农户培育的近千盆色彩鲜艳的牵牛花，同时也销售当地生产的蔬菜和特产。

举办日期：7月上旬的周六周日
举办地点：圣迹樱丘站(KO27)西口周边



牵牛花早上开放状态最佳建议尽早前来

营养丰富的东京产食材和十二割荞麦面会令您心满意足

八王子市 用纯荞麦粉制作荞麦面处 Sanji庵
☎042-635-7882

在100%荞麦粉里再揉入荞麦嫩叶粉制成的“Sanji庵十二割荞麦面”以1100日元的价格远近闻名。加入TOKYO X和东京军鸡、桧原村产舞茸的“东京荟萃笼屉荞麦面”中盛满了东京产食材。

◎八王子市兵卫1-25-5 ◎从JR八王子南野站(JH30)步行2分钟 ◎11点30分-14点、17-21点 ◎周二以外周一晚无固定休息 ◎4辆



日野市 绿洲咖啡042
☎042-843-4038

可品尝到与JA东京南合作的日野市、稻城市、多摩市的精选新鲜蔬菜制成的三明治菜品。并设在JA东京南的直销店内。

◎日野市万愿寺6-31 并设于JA直销店“南部物产” ◎从多摩单轨万愿寺站(TT08)步行15分钟 ◎10-17点(16点30分截止点菜) ◎周三 ◎使用JA直卖店“南部物产”停车场



料理主要使用的种类丰富的蔬菜以日野市产为主。



颇具人气的蜂蜜西洋芥末猪肉三明治 570日元



“东京荟萃笼屉荞麦面”1650日元 汤汁微发甜，味道深厚层次丰富，广受好评。

使用以直营农场的当地蔬菜为主的安心食材



多摩市 畑de餐厅
☎042-400-0915

以直营农场“梦畑”的新鲜蔬菜为主，使用安心、安全的食材。经济实惠的一天一换午餐有主菜分别是肉和鱼的2类，各900日元。店面同时也销售蔬菜。

◎多摩市落合1-46-1 COCOLIA多摩中心6层 ◎从京王、小田急多摩中心站(KO41·OT06)步行5分钟 ◎11-22点(21点截止点菜) ◎COCOLIA多摩中心闭馆日 ◎使用COCOLIA多摩中心停车场



column
当地特产大汇集
Farmer's market 东京南部物产
☎042-589-0373

直销店除了当地的农产品，还汇集有来自全国的农产品。以“安全、安心、新鲜的物产”为宗旨并设有三明治咖啡店和精肉店、熟食店，既能享受购物也可品尝美食。

◎日野市万愿寺6-31 ◎从多摩市单轨电车万愿寺站(TT08)步行15分钟 ◎10-20点(绿洲咖啡042截止17点) ◎周三(节假日营业) ◎8辆



请关注店内美丽的展示摆设



使用稻城特产的水果制成的梨果酱(左)和高尾的葡萄果酱(右)各200g540日元



复制生产的明治时期的“丰田啤酒” TOYODA BEER 330ml509日元(左), 超值TOYODA BEER 限定品750ml 2750日元(右)

东京的大米产地，随处可见田园风光

南多摩地区

南多摩地区拥有东京近半的水田面积。旱田耕种与乳畜业昌盛，自古带来丰饶绿色的多摩川润泽着田园大地，美丽风光随处可见。这里作为高级水果的产地也广为人知。



①高月町作为八王子市的稻米产地而广为人知，这里拥有都内最大规模的田园。②八王子市生产的原木香菇味浓厚，产量位居都内第一。③町田市一带栽培的甜柿子“禅寺丸”。也有销售用此柿子为原料制成的红酒。

主要特产 葡萄、梨、西番莲、苹果、柿子、原木香菇、猪肉(TOKYO X)、鸡蛋(东京乌骨鸡)、仙客来等

诞生于东京的“高尾”葡萄和大且稀少的“稻城”梨

稻城市和日野市生产的“高尾”葡萄是在东京都的实验研究机构中培育而成的品种，无籽且甜度高是其特征。“稻城”梨是每个重700g以上的大号品种，口感清脆、富含果汁。



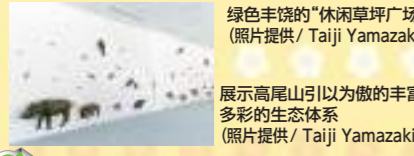
冠以东京名峰之名的“高尾”葡萄 得之不易的梦幻之梨“稻城”梨

充满感动和惊奇!

农林水产体验景点



绿色丰饶的“休闲草坪广场”(照片提供/Taiji Yamazaki)



展示高尾山引以为傲的丰富多彩的生态体系(照片提供/Taiji Yamazaki)

林业 用影像和展示的方式介绍高尾山的生态体系与文化
TAKAO 599 MUSEUM
☎042-665-6688

高尾山人气高涨，美其名曰“世界第一登山人数之多的山”。在这里可以学习到生活在那里的动植物、历史、文化、季节的特色之处，以及登山心得和路线介绍等高尾山的游玩方法。

◎八王子市高尾町2435-3 ◎从京王高尾山口站(KO53)步行4分钟 ◎入馆免费 ◎8-17点(12月-3月间16点闭馆) ◎无休息日(因维护设备有时会临时闭馆) ◎无



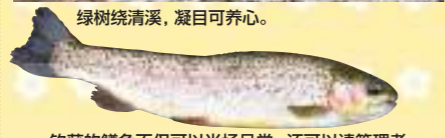
水产业 被自然美景环绕的钓鱼场会令您心满意足
北浅川恩方鳟鱼钓鱼场
☎042-651-0869

也可体验正规的路亚钓法，是多摩川支流、北浅川的人气景点。有鱼竿租赁与鱼饵销售服务，无需准备，可轻松前来。钓获的鳟鱼可当场用BBQ烧烤品尝

◎八王子市上恩方町1353 ◎从JR京王高尾站(JC24·KO52)乘坐前往阵马高原下方向的西东京巴士20分钟，在力石下车，步行2分钟 ◎鱼饵钓法3300日元(限约10条)、路亚饵、毛钩各3850日元(限约10条) ◎8点-16点30分(11月-3月间8点30分-16点) ◎无休息日 ◎50辆



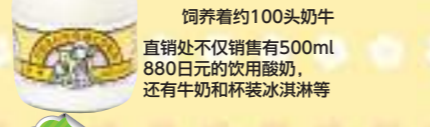
绿树绕清溪，凝目可养心。



钓获的鳟鱼不仅可以当场品尝，还可以请管理者除去内脏后带回家。



饲养着约100头奶牛



直销处不仅销售有500ml 880日元的饮用酸奶，还有牛奶和杯装冰淇淋等

畜产业 可以体验挤奶或和小牛散步
矶沼牛奶农场
☎042-637-6086

“世界最小的酸奶工厂”是这里的广告语。每周日13点举办挤奶体验课(约90分钟、700日元)，追加项目还有和小牛散步以及黄油制作体验。需电话预约

◎八王子市小比企町1625 ◎从京王山田站(KO49)步行10分钟 ◎入园免费 ◎9~17点 ◎无休息日 ◎4辆



农林水产业 岛屿 Gourmet 美食



精美盛放的“鲜美鱼刺身5种拼盘”各1040日元

以实惠的价格提供 岛鱼料理



“明日叶烩饭套餐”1100日元。仅一口就会满口充满明日叶的风味



“熟成！生臭鱼干”1628日元，可以用吃烤鱼的感觉来品尝

独特的臭鱼干风味，味道越嚼越深厚

大岛 季mama亭 ☎04992-2-2400

酥脆的明日叶的风味清新怡人在口中弥漫

说到岛屿地区的特产，当然是明日叶。烹制完成前在“明日叶烩饭”中放入大量的明日叶，绿色盈人，口感极好。尤其是2月-3月的新芽期味道更是妙不可言

◎大岛町字元町北之山205-4 ◎从元町港乘坐前往大岛公园方向的大岛巴士11分钟，在大岛机场入口下车，步行1分钟 ◎11-18点(午餐截止14时) ◎周一周二，有其它不定期休息 ◎6辆



山中小木屋格调的店内，氛围庄重沉稳



用酱油汁腌渍过的食材和醋饭的契合感彰显美味



“岛寿司”一人份2090日元。这一天是目鲷、黄带拟鲷、真江鳕等

八丈岛 寿司处 银八 ☎04996-2-1405

可品尝到曾在筑地学习过的主厨握出的江户前寿司

招牌菜的“岛寿司”是把从神凑渔港采购的鱼放置1天后迅速腌制而成。其特征使用芥末并且醋饭略带甘甜。除了岛寿司以外，还请关注使用的醋饭是江户前的醋饭(红醋)。

◎八丈町大贺乡2521 ◎从八丈岛机场乘社区巴士12分钟，在浅沼超市下车，步行4分钟 ◎12-13点30分截止点菜，17点-20点30分截止点菜(需预约) ◎周四，其它有不定期休息日 ◎20辆



column 使用岛上的淡水和明日叶的酿酒酒吧“Hyuga brewery” ☎04992-7-5335



“想使用岛上甘甜美味的水做些什么”，经过反复摸索和失败，这款精酿啤酒终于诞生了。使用当地的明日叶，对味道的平衡进行了严格调整。请您一定前来观海畅饮一杯！

◎神津岛村142-2 ◎从神津岛港步行7分钟 ◎18点-22点30分 ◎无固定休息 ◎无

含有明日叶的淡啤酒770日元

温暖的岛屿大地与海味 岛屿地区



从都中心向太平洋南行，便是大岛、三宅岛、八丈岛等伊豆诸岛。继续向南则是父岛和母岛等小笠原诸岛距离本土约100公里到1000多公里，拥有丰富的渔场。西番莲和明日叶的栽培也很盛行



①岛屿地区受复杂的海底地形和黑潮影响形成了国内屈指可数的良好渔场，使用各种捕捞方法开展渔业生产。②亚热带性的果树-西番莲的清香与酸甜味道充满魅力。③伊豆诸岛海域是高级鱼“金目鲷”的良好渔场。主要进行底鱼单钩钓的渔业操作

主要特产 明日叶、豌豆角、红薯、柠檬、芒果、海鲜类(金目鲷、剑旗鱼、臭鱼干)、切花类(刺葵属、寒丁子属、朱蕉属)、观叶盆栽

味道个性特别的岛烧酒和来自美丽大海恩惠的海盐

岛屿地区的各岛有许多酿造烧酒的酒窑，原料多为红薯与小麦。根据岛屿的风土，口味也多种多样。以盐为名产的小岛也很多，能够品味来自黑潮恩惠的天然味道。



如青岛的“青耐”、三宅岛“雄山”等，各岛都有自己代表性的烧酒品牌
利用太阳和风，将黑潮的海水浓缩制成的大岛的“海之精Arashio”

充满感动和惊奇！

农林水产体验景点

山茶水油 在日本屈指可数的山茶花之岛-大岛体验榨山茶花油 大岛故乡体验馆 ☎04992-2-3991

可体验全国少有的山茶花油的榨油。将种子粉碎后先蒸，用加压器压榨出来后请一定品尝。可以将压榨的山茶水油装入小瓶带回家。所需时间90分钟

◎大岛町元町字北之山125-4 ◎从元町港乘大岛巴士前往大岛公园方向10分钟，或由冈田港乘坐前往元町港的大岛巴士8分钟，故乡体验馆入口下车步行1分钟 ◎榨山茶花油体验2700日元(需预约，2名起) ◎10点-16点30分 ◎周二 ◎10辆



体验结束后，可以试尝用现榨的山茶水油清炒明日叶

压下加压器手柄开始压榨

香菇栽培 体验收获适合八丈岛的气候的香菇&BBQ 大龙农场 ☎04996-7-0136

举办香菇收获体验和在温室前能够品尝到现摘香菇的BBQ(+1000日元)。海风和湿度等八丈岛的特定气候培育而成的“海风香菇”由于肉厚而成为人气的馈赠礼品。

◎八丈町中之乡1650 ◎从八丈岛机场驾车17分钟 ◎入场费550日元(收获体验入场时)，摘香菇100g 281日元 ◎收获体验，参观需咨询和预约 ◎3辆



园主大泽龙儿曾经是甲虫繁育者，他发现八丈岛的气候适宜培育香菇



一边听取从咖啡果实中取出生豆、脱壳、烘焙到冲泡的说明，一边亲身体会

采摘变红成熟的果实

咖啡栽培 有收获咖啡豆和烘焙体验，也有咖啡试饮 野濑农场 ☎080-2098-9560

先祖从明治时代开始栽培咖啡树，以当时的苗木为起源，精心栽培至今。可参观农场和体验收获、烘焙咖啡豆。也可享用咖啡的试饮。

◎小笠原村父岛长谷 ◎从二见港乘村营巴士11分钟，农业中心下车，步行5分钟 ◎手工调制咖啡体验4500日元(需预约 截止前一天中午) ◎需咨询 ◎3辆左右



23区

JA东京 Agripark

☎03-3370-3001

传播产地消的重要性和农林水产物的魅力。以销售东京都全区域的特产为主，每周轮换举办相关全国食品与农业的活动。并设的“Agri Kitchen”也销售使用地域食材烹制的料理。

◎涩谷区代代木2-10-12 JA东京南新宿大厦1层 ◎从JR新宿站(JY17·JC05·JB10·JA11·JS20)步行4分钟 ◎11点-18点30分(根据活动不同会有变动) ◎周日周一◎无



拥有宽阔舒畅的空间

销售午餐和便当, Agri Kitchen

岛屿

东京爱land

☎03-5472-6559

竹芝客船候船楼内的伊豆诸岛和小笠原岛的直销店可购买各岛引以为豪的特产。距离东京塔很近, 观光都中心时的空闲时间便可前往。

◎港区海岸1-12-2 竹芝客船候船楼内 ◎从JR滨松町站(JY28·JK23)步行7分钟 ◎9点-22点30分(有大型船23点出港时截止23点) ◎无休息日 ◎无



摆放着各岛的岛烧酒, 种类丰富



咖啡&餐厅备有明日叶茶 300日元等少见的菜品

三宅岛明日叶味噌汤
1袋 200日元
(冷冻干燥)



伊豆大岛的特产
各种容量包装的生山茶树茶油
(株式会社椿)
15ml 1000日元~



使用小笠原特产制成的精酿鸡尾酒、小笠原西番莲、小笠原柠檬各种330ml 300日元

被原生林覆盖的御藏岛产矿泉水御藏源水 500ml 160日元

收获充满魅力的特产! 东京的农林水产 产地直销店

要购买东京特产, 我们为您推荐各地区的产地直销店!
仅在当地才能买到的农畜产品和加工品,
您一定会为其丰富的种类和味道而感动!



拜岛葱调味汁
190ml 480日元

东京牛奶制品也很丰富。东京牛奶面包干(内装14片), 东京牛奶莎布蕾饼干(内装8片)各500日元, 东京牛奶年轮蛋糕290日元

江户东京小松菜味噌汁,
江户东京小松菜减盐
味噌汁, 每袋100日元
(冷冻干燥)

北多摩

JA东京Midori Farmers Center Mino-re立川

☎042-538-7227

以立川市为首, 销售东京Midori管辖内的农畜产品和加工品。东京都内生产的东京狭山茶种类丰富俱全, Cafe角的东京红茶软冰淇淋很有人气。

◎立川市砂川町2-1-5 ◎从JR立川站(JC19·JN26)乘坐前往大山团地折返场方向的立川巴士10分钟, 在昭和纪念公园砂川口下车, 步行5分钟 ◎10-18点(11月-3月截止17点) ◎无休息日 ◎86辆

风味柔和的东京红茶软冰淇淋 300日元



设有东京狭山茶的销售空间

使用当地栽培茶叶的东京红茶(红)散装袋 50g 648日元。(金)小袋分装3g×12包846日元



南多摩

公路休息区 八王子泷山

☎042-696-1201

销售许多八王子市产美味的Farmer's Market。除了直销店, 还设置了美食角, 可以品尝八王子产牛奶做的冰牛奶和使用当地蔬菜烹饪的料理。可以同时乐享购物和美食。

◎八王子市泷山町1-592-2 ◎从JR八王子站(JC22·JH32)乘坐经由Hiyodori山隧道前往户吹方向的西东京巴士9分钟, 在公路休息站八王子泷山入口下车步行3分钟 ◎9-21点 ◎无休息日 ◎96辆



八王子米津牧场的“Michiko的手工作果酱”各140ml 670日元-

不使用咖啡豆无咖啡因的东京农家玄米咖啡1袋 170日元



使用八王子特产的西番莲制成的西番莲汽水 200ml 250日元



宽敞的店内四处陈列着当地的蔬菜

西多摩

Miyabi工房大多摩美食馆

☎042-597-7411

在活用天然材料装填的明亮的店内, 销售用多摩产的樱花木屑熏制的起司和坚果等。同时销售果酱等加工品和多摩产木材制成的桌椅、案板。

◎西多摩郡日之出町大久野6700 ◎从JR武藏五日市站(JC86)乘车7分钟 ◎10-17点 ◎周一(节假日时营业) ◎30辆



店内处处能够感受到木材的温感



熏制奶酪(块) 130g 648日元



切片熏制奶酪 50g 360日元

奢侈使用秋川牛制成的秋川牛肉咖喱 200g 550日元(蒸煮袋食品)



熏制腰果、蚕豆各 50g 360日元, 熏制柿种米果 40g 360日元

在大消费地区实现产地消！ 东京的农业

发挥都市地域、山间地域、岛屿地域和各地区的自然环境，经营具有特色的农业。在都市地域，发挥距离消费地区近这一最大有利点，将生产出的约8成种类多样的农作物在邻近的直销店销售。特别是果树栽培昌盛的地区较多，同时也栽培独创品种。向当今传播从江户时代开始在东京栽培至今的“江户东京蔬菜”的历史与文化。农业不仅仅局限于生产活动，还具备各式各样的作用。例如东京也有水田，那美丽的田园风光令人心旷神怡。并且农地有抑制气温上升的效果，发生火灾时可以作为临时避难场所使用，还有防止火灾蔓延的防灾作用等，在各个方面都得到认可。



在都市地域，少量多种类农业是其特征



23个地区栽培的江户东京蔬菜“小白菜”和“龟户萝卜”



岛屿地区各岛栽培的明日叶也可用作茶叶和点心的加工品

在陡峭斜坡生长的多摩木材 东京的林业

以邻接秩父山系和丹沢山系的西多摩地区为中心，森林覆盖面积占东京都的总面积的约4成，支撑着东京都的林业。多摩地区生产的木材被称作“东京之木多摩产材”。要在陡峭斜坡经年累月培育高品质的多摩木材，割草、剪枝、间伐等森林作业必不可少。林业不仅是将木材用于住宅、燃料、纸张等处来帮助我们的生活，还通过植苗、培育以及采伐使用来促进森林循环，林业使森林保持美丽姿态，森林则是培育水、大气、景观、恬静等都市舒畅环境所需的源泉。树木的根和土壤像海绵一样吸收着雨水，所以也可以说森林是“我们的防波堤”，也是生物的生息之处，人们的休憩场所，承担着重要的作用。



为了保护多摩地区的森林，东京都推行使用多摩产木材，这一点在都内各处都能感受到。上野之森 PARK SIDE CAFE（左）东急池上线户越银座站车站（右）



经过数十年岁月培育的多摩产木材



通过剪枝等的维护培育成节子少的木材

东京 农林水产业的 特征

海味与河鲜

东京的水产业

复杂的海底地形与享有黑潮恩惠的岛屿地区成为日本为数不多的良好渔场。使用各种捕鱼方法，捕获新鲜的海味。具有独特气味和味道的“臭鱼干”是将鱼浸泡在发酵液里后自然风干制成的水产加工品，独具特色。同时，东京内湾也进行着渔业捕捞，这个区域捕获的海产被称作“江户前”，颇受欢迎。另外，鱼协在多摩川等河流实施放流，也使美丽的河川环境得以保全，香鱼、山女鲂、岩鱼、虹鲂等畅游在小河中。养殖业也很昌盛，新品种“奥多摩山女鲂”的开发也在进行中。在清溪沿岸也到处可见钓获虹鲂和香鱼的钓鱼场。



被称为“溪流女王”的鲑科类山女鲂



特别是金目鲷，是岛屿地区的特产



特辑

东京的农林水产

发行 / 公益财团法人 东京都农林水产振兴财团
企划、编辑、制作 / 株式会社 JTB 出版社

©2020公益财团法人 东京都农林水产振兴财团 / JTB Publishing,inc. All Rights Reserved.

※ 本刊刊登的数据是2020年2月末时的内容。发行后数据可能有变，建议在出行前，通过电话等事先加以确认。此外，对于本刊刊登内容所造成的损害等恕不赔偿，望您见谅。

※ 本刊刊登的入场费等是成人费用。※ 本册登载的费用原则上是取材当时所确认的包含消费税的金额。※ 休息日原则上省略了年末年初、盂兰盆假期和黄金周。※ 利用时间如果没有特殊记载，原则上是开门(开馆)至关门(闭馆)。请注意，最后点餐和进店(入馆)时间通常是关门(闭馆)的30分钟至1小时以前。※ 由于受自然灾害和季节等影响，交通信息可能有变，请您在出行前向各交通机关查询。

如果您想得知更多农林水产的即时信息，
请确认网站！

东京的农林水产综合网站



TOKYO GROWN

TOKYOGROWN

